



## Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan

### *Factors Related to the Fast Food Consumption Habit in adolescent at SMA Kartika V-1 Balikpapan*

Mahpolah<sup>1</sup>, Mahdalena<sup>2</sup>, Vita Purnamasari<sup>3</sup>,

<sup>1</sup>Nutrition Mayor of Health Polytechnic Banjarmasin

<sup>2</sup>Nursing Major of Health Polytechnic Banjarmasin

<sup>3</sup>Pertamina Hospital Balikpapan

**ABSTRACT** *food consumption pattern; nutrient; pocket money; parents' income*

**KEYWORDS** *Current tendency shows that people in Indonesia prefer fast food for their meal which also influences the food consumption pattern in adolescent. It was estimated that every month, about 43.6% adolescent consume fast food, 6.1% among them had it a few times every week or almost everyday. The aim of this study was to find underlying factors related to the fast food consumption habit of adolescent at SMA Kartika V-1 Balikpapan year 2008. A cross sectional design was employed for observational study. The population study was all 640 students of SMA Kartika V-1 Balikpapan and number of subjects involved in the study were sampled proportionally from each class. Spearman correlation test was used to analyze the variables.*

*The result showed that fast food consumption habit among adolescent in rare category was about 14.4%, sometimes was 8.3%, and often was 77.3%. Based on their age, there were about 25.7% was 15 years, 39.2% was 16 years and 35.1% was 17 years. About 62.9% and 37.1% of the students were good and average for their knowledge about nutrient respectively. Their pocket money were 67% and 33% above and below average respectively, whilst their parents' income were 1.0% under 853.000 rupiahs, 74.2% between 853.000 – 2.000.000 rupiahs, and 24.8% above 2.000.000 rupiahs. Their activity was 24.7 % less than 3 hours, 33.0% between 3 – 5 hours, and 24.7% more than 5 hours. In terms of food consumption pattern, about 41.2% was considered good, 41.2% average, and 17.6% was less or not good, whilst their body weight status about 76.3% was not obese and 23.7% was obese. Positive correlation was observed between age, total pocket money, parents' income, activity and body weight and fast food consumption habit, whereas no correlation was observed between nutrition knowledge, meal pattern and fast food consumption.*

*It is suggested that the School should collaborate with health institution to provide better extra curricular training particularly on appropriate information related to fast food. In addition, it is also important for those adolescents to select more healthy food rather than fast food.*

Pergeseran konsep makan bangsa Indonesia merupakan contoh konkret dampak adanya pengaruh budaya asing yang masuk ke dalam tubuh bangsa Indonesia. Salah satu bentuk pergeseran konsep makan yaitu menjamurnya makan-

an cepat saji atau yang sering disebut *fast food* di Indonesia. Makanan yang bukan

**Correspondence:**

Mahdalena, S.Pd, M.Kes, Nursing Major of Health Polytechnic Banjarmasin, Jalan Mistar Cokrokusumo No.3 A, Banjarbaru 70714. Telephone/Faksimile 0511-4772517

berasal dari tradisi nenek moyang kita ini memiliki daya tarik yang luar biasa terhadap bangsa kita dan mempunyai nilai jual yang tinggi (Farida, 2005).

Pola makan ala barat tersebut mengundang berbagai penyakit (Gsianturi, 2002). Kehadiran *fast food* dalam industri makanan Indonesia dapat mempengaruhi pola makan remaja. *Fast food* mengandung lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan jika dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih. Gizi lebih terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Masa remaja adalah masa peralihan dari usia anak-anak ke usia dewasa dengan kepribadian masih bersifat labil. Gizi lebih pada usia remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik ataupun mental (Sintoso 1996).

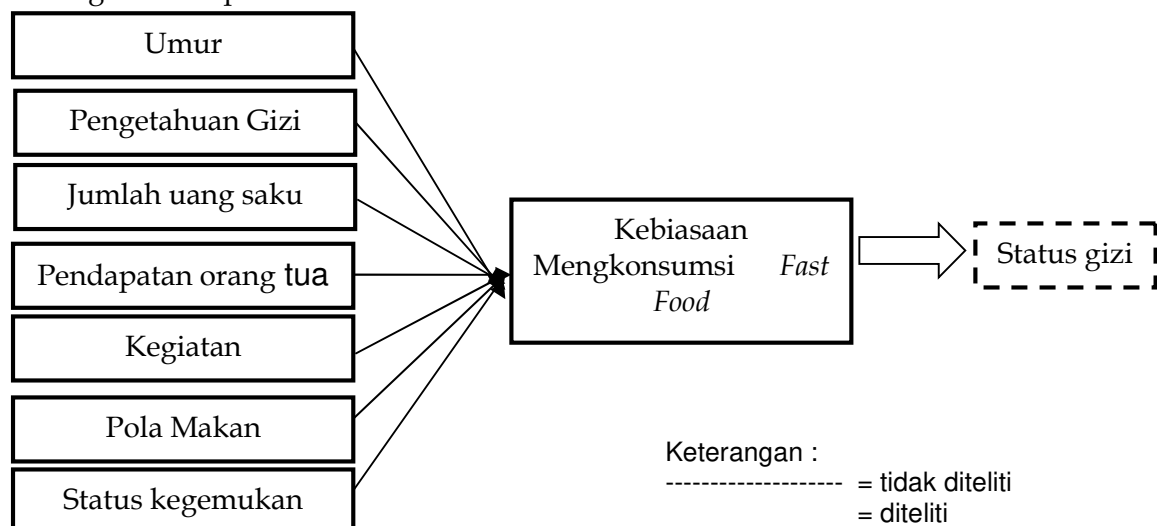
Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority*, usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Hasil penelitian sebelumnya memang menemukan adanya kaitan antara riwayat kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak seperti *fast food*, dengan mening-

katnya kegemukan. Survei yang dilakukan di beberapa kota besar, menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak sekolah dan remaja cukup tinggi. Prevalensi obesitas pada anak SD mencapai 15,8% di Denpasar (Padmiari dan Hadi, 2003) dan pada remaja di Jakarta sebesar 6,2% (Wulandari, 2006). Frekuensi konsumsi *fast food* siswa di Surakarta sebesar 2 kali dalam tiap bulan (Fitri, 2003).

SMA Kartika V-1 Balikpapan merupakan SMA yang terletak di tengah perkotaan dan juga dekat dengan restoran-restoran *fast food*. Para remaja SMA Kartika V-1 sering mengunjungi restoran *fast food* tersebut, jika mereka pulang dari sekolah atau pulang dari kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Mereka langsung menuju ke restoran *fast food*. Gambaran tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food*.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan Tahun 2008.

#### Kerangka Konsep



#### BAHAN DAN CARA KERJA

Penelitian ini berjenis observasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk

mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja, dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian

dilakukan di SMA Kartika V-1 Balikpapan dan dilaksanakan mulai dari tanggal 19 - 26 Februari 2008.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Kartika V-1 Balikpapan

yaitu kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 640 orang.

Sampel adalah sebagian dari siswa SMA Kartika V-1 Balikpapan yaitu kelas X, XI, dan XII. Besar sampel dihitung dengan rumus Lameshow *et al.*, (1997):

$$\begin{aligned} n &= \frac{Z^2_{1-\alpha/2} \cdot P(1-P)}{L^2} \\ &= \frac{1.96^2 \times 50 \times 50}{10^2} \\ &= 96.04 = 97 \text{ orang} \end{aligned}$$

Keterangan :

Z = Nilai baku distribusi normal pada Tingkat kepercayaan 95%, maka nilai  $Z_{1-\alpha/2} = 1.96$

P = Estimasi proporsi populasi remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* = 50 %

L = Bias kesalahan yang dapat diterima, ditentukan 10 %

n = Jumlah sampel

Jadi besar sampel yang diambil untuk tiap kelas adalah kelas X berjumlah 33 orang, kelas XI berjumlah 32 orang dan kelas XII berjumlah 32 orang. Adapun cara mengambil sampel tiap-tiap kelas dilakukan dengan cara *simple random sampling* dimana tiap-tiap sampel diambil dengan cara diundi dengan menggunakan daftar nama tiap kelas. Setiap kelas dilakukan pengundian dan nama yang keluar merupakan sampel yang akan diteliti.

Dari hasil pengolahan data, maka dapat dianalisis dengan cara univariat dan bivariat dengan uji korelasi *Spearman* yaitu:

$$r_s = \frac{1 - 6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Untuk menarik kesimpulan dengan menggunakan kaidah sebagai berikut:

$H_0$  = Tidak ada hubungan antara variabel x dan y

$H_1$  = Ada hubungan antara variabel x dan y

Apabila probabilitas  $< \alpha = 0,05$  (z hitung  $> z$  Tabel), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti terdapat hubungan yang bermakna. Apabila probabilitas  $> \alpha = 0,05$  (z hitung  $< z$  Tabel),  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, berarti tidak ada hubungan yang bermakna.

## HASIL

Dari 90 remaja yang menjadi responden didapatkan umur remaja 15 sampai 17 tahun, pengetahuan tentang gizi baik 61(62,9%), jumlah uang saku  $>$  rata-rata 67%, secara lengkap gambaran umum responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Hubungan antara umur dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan dapat dilihat pada Tabel 2. Remaja yang berumur 15 tahun hampir seluruhnya sering mengkonsumsi *fast food* (91%), Hasil uji korelasi *Spearman* di-dapatkan nilai  $p = 0.014$  dengan  $\alpha = 0.05$ , berarti  $p < \alpha$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Berdasarkan nilai koefisien korelasi ( $r = 0.250$ ), keeratan hubungan antara umur dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* lemah.

Hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan dapat dilihat pada Tabel 3 yang memperlihatkan remaja dengan pengetahuan gizi baik sering mengkonsumsi *fast food* (74.2%) begitu juga remaja dengan pengetahuan gizi sedang (82.9%).

Hubungan jumlah uang saku dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan dapat dilihat pada Tabel 4 yang menunjukkan bahwa remaja dengan uang saku > rata-rata maupun  $\leq$  rata-rata mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* yang sering, yaitu masing-masing 86% dan 60.6%.

Hubungan pendapatan orang tua dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan dapat dilihat pada Tabel 5. Remaja yang pendapatan orang tuanya > Rp. 2.000.000 dan Rp. 853.000 – Rp. 2.000.000 mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* yang tergolong sering yaitu masing-masing 95.8% dan 72.2%. Remaja dengan pendapatan orang tua < Rp. 853.000 kadang-kadang mengkonsumsi *fast food* (100%).

Hubungan antara kegiatan dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan dapat

dilihat pada Tabel 6 yang memperlihatkan bahwa remaja yang mempunyai kegiatan < 3 jam, 3 – 5 +jam dan > 5 jam sebagian besar mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* sering, yaitu masing-masing 66.7%, 75%, dan 85.4%.

Hubungan pola makan dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan dapat dilihat pada Tabel 7 yang menunjukkan bahwa hampir semua remaja memiliki pola makan baik mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* sering (76.9%).

Hubungan status kegemukan dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan dapat dilihat pada Tabel 8. Remaja yang tidak gemuk (IMT < 25) dan remaja yang gemuk (IMT > 25) hampir semuanya mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* sering yaitu masing-masing 71.6% dan 85.7%.

Tabel 1. Gambaran Umum Responden

Gambaran	Jumlah	Prosentase
<b>Umur</b>		
17 tahun	34	35.1
16 tahun	38	39.2
15 tahun	25	25.7
<b>Pengetahuan Tentang Gizi</b>		
Baik	61	62.9
Sedang	36	37.1
Kurang	0	0
<b>Jumlah uang saku</b>		
$\leq$ rata-rata	32	33
> rata-rata	65	67
<b>Kegiatan</b>		
< 3 jam	24	24.7
3 – 5 jam	30	33
> 5 jam	43	42.3
<b>Pola Makan</b>		
Baik	40	41.2
Sedang	40	41.2
Kurang	17	17.6
<b>Status Kegemukan</b>		
Tidak Gemuk	74	76.3
Gemuk	23	23.7
<b>Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food</b>		
Jarang	14	14.4
Kadang-kadang	8	8.3
Sering	75	77.3

Tabel 2. Distribusi remaja berdasarkan hubungan antara umur dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di SMA Kartika V-1 Balikpapan Tahun 2008

Umur	Kebiasaan mengkonsumsi <i>fast food</i>						jumlah	
	Jarang		Kadang-kadang		Sering		n	%
	n	%	N	%	n	%		
17 tahun	5	19.2	4	15.4	17	65.4	26	100
16 tahun	7	18.4	3	7.9	28	73.7	38	100
15 tahun	2	6	1	3	30	91	33	100
Jumlah	14	14.4	8	8.3	75	77.3	97	100

$p = 0.014$   $\alpha = 0.05$

Tabel 3. Distribusi remaja berdasarkan hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di SMA Kartika V-1 Balikpapan Tahun 2008

Pengetahuan gizi	Kebiasaan mengkonsumsi <i>fast food</i>						jumlah	
	Jarang		Kadang-kadang		Sering		n	%
	n	%	N	%	n	%		
Baik	10	16.1	6	9.7	46	74.2	62	100
Sedang	4	11.4	2	5.7	29	82.9	35	100
Jumlah	14	14.4	8	8.3	75	77.3	97	100

$p = 0.295$   $\alpha = 0.05$

Tabel 4. Distribusi remaja berdasarkan hubungan antara jumlah uang saku dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di SMA Kartika V-1 Balikpapan Tahun 2008

Jumlah uang saku	Kebiasaan mengkonsumsi <i>fast food</i>						jumlah	
	Jarang		Kadang-kadang		Sering		n	%
	n	%	N	%	n	%		
$\leq$ rata - rata	10	30.3	3	9.1	20	60.6	33	100
$>$ rata - rata	4	6.2	5	7.8	55	86	64	100
Jumlah	14	14.4	8	8.3	75	77.3	97	100

$p = 0.009$   $\alpha = 0.05$

Tabel 5. Distribusi remaja berdasarkan hubungan antara pendapatan orang tua dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di SMA Kartika V-1 Balikpapan Tahun 2008

Pendapatan orang tua	Kebiasaan mengkonsumsi <i>fast food</i>						jumlah	
	Jarang		Kadang-kadang		Sering		n	%
	N	%	N	%	n	%		
$<$ Rp. 853.000	0	0	1	100	0	0	1	100
Rp. 853.000 – Rp. 2.000.000	14	19.4	6	8.3	52	72.2	72	100
$>$ Rp. 2.000.000	0	0	1	4.2	23	95.8	24	100
Jumlah	14	14.4	8	8.3	75	77.3	97	100

$p = 0.038$   $\alpha = 0.05$

Tabel 6. Distribusi remaja berdasarkan hubungan antara kegiatan dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di SMA Kartika V-1 Balikpapan Tahun 2008

Kegiatan	Kebiasaan mengkonsumsi <i>fast food</i>						Jumlah	
	Jarang		Kadang-kadang		Sering			
	n	%	N	%	n	%	n	%
< 3 jam	6	25	2	8.3	16	66.7	24	100
3 – 5 jam	6	18.7	2	6.3	24	75	32	100
> 5 jam	2	4.9	4	9.7	35	85.4	41	100
Jumlah	14	14.4	8	8.3	75	77.3	97	100

p = 0.031 α = 0.05

Tabel 7. Distribusi remaja berdasarkan hubungan antara pola makan dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di SMA Kartika V-1 Balikpapan Tahun 2008

Pola makan	Kebiasaan mengkonsumsi <i>fast food</i>						Jumlah	
	Jarang		Kadang-kadang		Sering			
	n	%	N	%	n	%	n	%
Baik	5	12.9	4	10.2	30	76.9	39	100
Sedang	5	12.5	3	7.5	32	80	40	100
Kurang	4	22.2	1	5.6	13	72.2	18	100
Jumlah	14	14.4	8	8.3	75	77.3	97	100

p = 0.879 α = 0.05

Tabel 8. Distribusi remaja berdasarkan hubungan antara status kegemukan dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di SMA Kartika V-1 Balikpapan Tahun 2008

Status kegemukan	Kebiasaan mengkonsumsi <i>fast food</i>						jumlah	
	Jarang		Kadang-kadang		Sering			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak gemuk	14	19	7	9.4	53	71.6	74	100
Gemuk	0	0	1	4.3	22	95.7	23	100
Jumlah	14	14.4	8	8.3	75	77.3	97	100

p = 0.037 α = 0.05

## PEMBAHASAN

Hubungan yang ingin diketahui adalah hubungannya dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* antara lain umur, pengetahuan gizi, jumlah uang saku, pendapatan orang tua, kegiatan, pola makan dan status kegemukan.

### 1. Hubungan Umur dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food*

Remaja yang berumur 15 tahun, 16 tahun dan 17 tahun hampir seluruhnya sering mengkonsumsi *fast food*. Hal ini karena para remaja banyak dipengaruhi oleh pilihan mereka akan gaya hidup dan

selera. Makanan yang digemari para remaja lebih cenderung pada makanan jenis *fast food* yang banyak beredar di mall seperti MacDonald, Kentucky, Pizza, donuts dan lain sebagainya. Letak sekolah yang dekat dengan pusat perbelanjaan, termasuk restoran-restoran *fast food*, memudahkan mereka untuk sering mengkonsumsinya. Pada umumnya remaja senang makan-makan bersama dengan teman sebayanya dibandingkan keluarga mereka di rumah.

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai  $p < \alpha$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur

dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Berdasarkan nilai koefisien korelasi ( $r = 0.250$ ), keeratan hubungan antara umur dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* lemah. Hal ini menggambarkan remaja dengan umur 15 tahun, 16 tahun ataupun umur 17 tahun sering mengonsumsi *fast food*. Nilai  $r$  positif menunjukkan bahwa variasi kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja berkurang dengan bertambahnya umur. Keadaan ini terjadi karena tingkat kebosanan remaja tersebut, yaitu dengan bertambahnya umur maka kebosanan terhadap *fast food* pun muncul, mereka juga sudah tidak tertarik dengan iklan-iklan yang menawarkan jenis-jenis *fast food*. Aktivitas mereka yang berkurang mempengaruhi konsumsi mereka. Remaja usia 17 tahun mulai mengurangi berkumpul dengan teman sebaya mereka, karena harus berkonsentrasi terhadap pelajaran di sekolah. Teman sebaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi remaja terhadap *fast food*. Hal ini selaras dengan penelitian Adriana (2007) yang menyimpulkan bahwa remaja dengan usia semakin kecil semakin menyukai hidangan *fast food*. Remaja dengan usia 15 tahun merupakan saat remaja mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku. Perubahan gaya hidup pada remaja berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan mereka. Mereka menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, mereka juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fast food*.

## 2. Hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*

Tabel 3 menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi baik sering mengonsumsi *fast food* (74.2%) begitu juga remaja dengan pengetahuan gizi sedang (82.9%). Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Sediaoetama (2000) bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih

makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Namun tidak semua dari mereka yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi baik, kecukupan gizinya juga baik. Lingkungan dan gaya hidup mempengaruhi remaja.

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai  $p > \alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik maupun yang sedang mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Hal ini disebabkan karena *fast food* sudah populer di kalangan remaja sekarang. Penyajian yang cepat dan jenis yang dapat menggugah selera makan membuat para remaja dengan pengetahuan baik pun tergiur untuk mengkonsumsinya, walaupun mereka tahu dampak negatif dari mengonsumsi *fast food* dan zat gizi apa saja yang terkandung di dalam makanan siap saji itu (*fast food*). Pengaruh lingkungan dan teman sebaya lebih dominan dibandingkan ilmu yang mereka punya, sehingga konsumsi *fast food* tidak dapat dielakkan. Menurut Khomsan (2003) aktivitas yang banyak di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi rekan sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status. Pada remaja pengaruh kelompok atau rekan sebaya lebih menonjol daripada keluarga.

## 3. Hubungan antara jumlah uang saku dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*

Remaja dengan uang saku  $>$  rata-rata maupun  $\leq$  rata-rata mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang sering, yaitu masing-masing 86% dan 60.6%. Hal ini sesuai dengan pendapat Berg (1986) yang mengatakan bahwa orang biasanya mem-belanjakan sebagian besar pendapatan untuk makan. Menurut Khomsan (1994) bahwa masa remaja merupakan masa yang unik, dari sudut

pandangan ekonomi mereka bisa menjadi pasar yang potensial untuk produk-produk makanan tertentu. Pada umumnya remaja belum bisa mencari uang sendiri, tetapi mereka mempunyai uang saku, sehingga hal ini dimanfaatkan oleh penunjang iklan suatu produk makanan tertentu baik melalui media cetak maupun media elektronika.

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman* diperoleh nilai  $p < \alpha$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jumlah uang saku dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Nilai koefisien korelasinya ( $r$ ) adalah  $-0.262$ , menunjukkan keeratan hubungan antara jumlah uang saku remaja dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* mempunyai hubungan yang sedang. Semakin besar uang saku yang diterima seseorang maka semakin besar pula kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi-nya (Muniroh, 2002). Remaja dengan uang saku yang besar (lebih dari rata-rata) mempunyai kebiasaan konsumsi *fast food* yang sering, hal ini dikarenakan uang saku yang diberikan digunakan untuk membeli makanan namun pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi oleh mereka salah yaitu *fast food*. *Fast food* yang sering mereka konsumsi *fried chicken*, *pizza*, *burger* dan kentang goreng, dengan rata-rata frekuensi konsumsi 1-3 kali seminggu. Penelitian di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul, ditemukan remaja obesitas 2-3 kali lebih sering mengkonsumsi *fast food* seperti *donuts*, *fried chicken*, dan *pizza hut* (Hadi, 2004). Kemudian remaja dengan uang saku kecil (kurang dari atau sama dengan rata-rata) juga mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* yang sering, hal ini karena jenis makanan ini sangat mengundang selera, praktis, penyajiannya cepat, juga menaikkan gengsi para remaja. *Fast food* tidak berarti jelek dan tidak boleh dikonsumsi, tetapi yang perlu diperhatikan adalah pemilihan makanan secara bijaksana, seperti selektif dan tidak dijadikan kebiasaan rutin. Komposisi gizi *fast food* tidak seimbang umumnya tinggi energi,

lemak, protein, gula, dan garam, rendah serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan mengandung bahan pengawet. Jika dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan akan menimbulkan gizi lebih dan konsekuensi kesehatan lainnya, antara lain penyakit jantung, *stroke*, kanker payudara (Sampurno, 2006).

#### 4. Hubungan pendapatan orang tua dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food*

Remaja yang pendapatan orang tuanya  $> \text{Rp. } 2.000.000$  dan  $\text{Rp. } 853.000 - \text{Rp. } 2.000.000$  mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* yang tergolong sering yaitu masing-masing 95.8% dan 72.2%. Remaja dengan pendapatan orang tua  $< \text{Rp. } 853.000$  kadang-kadang mengkonsumsi *fast food* (100%). Hal ini dikarenakan orang tua dengan pendapatan yang tinggi dapat membelikan makanan siap saji (*fast food*) kepada anak remajanya, dan juga memberikan keleluasaan kepada anak remajanya dalam memilih makanan sesuai dengan keinginan mereka. Orang tua yang mempunyai pendapatan yang tinggi dapat memberikan uang saku anak remajanya dalam jumlah besar sehingga memudahkan anak untuk memilih mengkonsumsi *fast food*. Farida (2005) mengatakan bahwa orang tua yang mempunyai pendapatan perbulan tinggi akan mempunyai daya beli yang tinggi pula pada anaknya, sehingga memberikan peluang yang lebih besar bagi mereka untuk memilih berbagai jenis makanan. Adanya peluang tersebut mengakibatkan pemilihan jenis dan jumlah makanan tidak lagi didasarkan pada kebutuhan dan pertimbangan kesehatan, tetapi lebih mengarah kepada pertimbangan *prestise* dan rasa makanan yang enak, termasuk makanan jenis *fast food*. Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai  $p < \alpha$ , maka disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendapatan orang tua dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Hal ini dikarenakan orang tua dengan pendapatan tinggi akan mempunyai daya beli yang tinggi pula pada anak remajanya.



Orang tua dengan pendapatan yang tinggi sering mengajak anak remajanya untuk makan ke restoran *fast food* karena dianggap *prestise* dan juga dapat menaikkan status sosial, dengan begitu para remaja inipun menjadi terbiasa dan sering mengonsumsi *fast food*. Jika dilihat dari keeratan hubungan antara kedua variabel, maka dapat disimpulkan bahwa keeratan hubungan antara pendapatan orang tua remaja dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* adalah lemah karena nilai koefisien korelasinya ( $r$ ) sebesar -0.211.

#### 5. Hubungan kegiatan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*

Remaja yang mempunyai kegiatan < 3 jam, 3 – 5 jam dan > 5 jam sebagian besar mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* sering, yaitu masing-masing 66.7%, 75%, dan 85.4%. Kegiatan mereka di luar rumah setelah selesai pelajaran sekolah, terutama bimbingan belajar dan kegiatan ekstrakurikuler yang rutin dilaksanakan 4 kali seminggu. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menyita waktu mereka sehingga pada siang hari mereka tidak bisa makan di rumah, dengan begitu tujuan mereka untuk makan siang adalah restoran *fast food*. Makanan di restoran *fast food* cepat disajikan dan sesuai dengan selera mereka. Sayogo (2006) mengatakan bahwa meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Kelompok-kelompok remaja di kota besar sering bersama-sama makan di rumah makan yang menyajikan makanan siap saji/*fast food* yang berasal dari negara-negara barat.

Hasil uji statistik dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan  $p < \alpha$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kegiatan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Jika dilihat dari nilai koefisien korelasi ( $r = 0.219$ ) menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara kegiatan remaja dengan mengonsumsi *fast food* lemah walaupun demikian

nilai  $r$  yang positif menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang bervariasi pada remaja. Kegiatan remaja yang lama di luar rumah menyebabkan konsumsi *fast food* menjadi sering. Remaja dengan lamanya kegiatan yang berbeda-beda maka konsumsi *fast food* pun berbeda. Selaras dengan penelitian Fuadiyati (2002), bahwa makin lama kegiatan di luar rumah selain jam sekolah menyebabkan remaja lebih sering mengonsumsi *fast food*. Remaja-remaja SMA sekarang biasanya senang mengunjungi restoran *fast food*, hal ini terlihat dari seluruh remaja yang diteliti hanya 14 % yang jarang mengonsumsi *fast food*. Bagi mereka tidak ada waktu luang untuk pulang kerumah hanya untuk makan siang. Menurut mereka lebih baik datang ke restoran *fast food* dimana makanan langsung disajikan tanpa harus menunggu dimasak terlebih dahulu sehingga waktu istirahat mereka tidak habis dengan percuma. Remaja yang aktif dengan aktivitas yang padat akan meninggalkan rumahnya pagi-pagi sekali dan tetap berada di luar rumah sampai kegiatan di sekolah selesai. Umumnya mereka sebelum jam 07.00 sudah berangkat ke sekolah dan pulang rata-rata diatas jam 16.00 setelah ikut bimbingan belajar atau kegiatan ekstrakurikuler. Keadaan ini membuktikan bahwa sulit untuk mempunyai waktu bersama-sama dengan keluarga dengan menu yang lengkap. Kondisi seperti ini menyebabkan mereka sering mengonsumsi makanan selingan atau makanan siap saji sebagai pengganti makanan lengkap pada saat waktu makan di rumah.

#### 6. Hubungan pola makan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*

Hampir semua remaja memiliki pola makan baik mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* sering (76.9%). Remaja dengan pola makan yang baik sering mengonsumsi *fast food* selain pengaruh pergaulan teman sebaya yang mengajak ke restoran *fast food* yang letaknya berdekatan dengan sekolah mereka. Menurut Sediaoetama (2000) bahwa hidangan yang menuruti cita rasa dan mempunyai nilai sosial yang tinggi akan lebih banyak dipilih dibandingkan

dengan makanan yang tidak menarik dan dianggap tidak mempunyai nilai sosial yang memuaskan. Mereka mengonsumsi *fast food* dapat disebabkan karena tidak mau atau tidak sempat sarapan, malas makan di rumah tetapi mencari jajanan yang dapat memenuhi selera makan. Gsianturi (2002) berpendapat bahwa pola makan, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Pola makan tersebut merupakan jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori jika tidak dikonsumsi secara rasional.

Uji statistik dengan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai  $p > \alpha$ . Simpulan hasil uji statistik bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Hal ini berarti pola makan remaja yang berbeda-beda belum tentu menunjukkan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kategori berbeda, karena *fast food* sudah populer dikalangan remaja dan tidak jauh membelinya. Kegiatan yang padat dan kurangnya waktu luang untuk makan di rumah mengakibatkan remaja lebih memilih mengonsumsi *fast food*. Karyadi (1997) mengatakan bahwa kebiasaan makan pada remaja lebih banyak dipengaruhi oleh gaya hidup kelompok sebayanya serta pengakuan dirinya dalam kelompok itu sendiri daripada pola makan yang mengacu pada kecukupan zat gizi yang optimal.

#### 7. Hubungan status kegemukan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*

Remaja yang tidak gemuk ( $IMT < 25$ ) dan remaja yang gemuk ( $IMT > 25$ ) hampir semuanya mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* sering yaitu masing-masing 71.6% dan 85.7%. Hal ini dikarenakan dekatnya letak sekolah mereka dengan tempat-tempat yang menjual *fast food* kemudian hal tersebut juga didukung dengan kegiatan di luar sekolah mereka yang menyebabkan mereka tidak makan di rumah melainkan lebih memilih makan di luar rumah seperti makan *fast food*. Remaja

juga cenderung mengonsumsi *fast food* untuk menciptakan citra diri orang yang maju / modern dalam komunitasnya.

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai  $p < \alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status kegemukan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Keeratan hubungan antara status kegemukan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* lemah karena nilai koefisien korelasi ( $r$ ) adalah 0.212, walaupun demikian  $r$  yang bernilai positif menunjukkan bahwa beragamnya kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja. Remaja dengan status gemuk mempunyai kebiasaan sering mengonsumsi *fast food*. Berbeda status kegemukan maka berbeda pula kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Remaja yang gemuk cenderung mempunyai kebiasaan yang sering mengonsumsi *fast food* dibandingkan dengan remaja yang tidak gemuk. Walaupun data yang ada menunjukkan bahwa remaja yang tidak gemuk dan yang gemuk pada umumnya mempunyai kebiasaan sering mengonsumsi *fast food*. Remaja yang tidak gemuk maupun remaja yang gemuk mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang sering keadaan ini karena terjadinya *faddisme* atau kesukaan yang berlebihan terhadap suatu jenis makanan tertentu yang salah satu jenis makanan tersebut adalah *fast food*. Data yang diperoleh menunjukkan sebagian besar remaja gemuk mempunyai kegiatan  $< 3$  jam yaitu sebanyak 12 orang (50%) dan hanya 4 orang yang mempunyai kegiatan  $> 5$  jam. Kegiatan yang sering mereka lakukan adalah bimbingan belajar (78.3%). Sebanyak 95.7% diantara mereka sering mengonsumsi *fast food*, hal ini menunjukkan walaupun mereka mempunyai kegiatan yang tidak lama dibandingkan remaja yang tidak mengalami kegemukan ternyata rata-rata konsumsi *fast food* mereka pun sama. Konsumsi *fast food* sudah menjadi tren para remaja sekarang, hanya saja remaja yang gemuk 2x lebih sering mengonsumsi *fast food* karena sudah

menjadi kebiasaan mereka atau sudah menjadi pola makan mereka.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Remaja SMA yang berumur 15 tahun lebih sering mengonsumsi *fast food* daripada umur 16 tahun dan umur 16 lebih sering daripada umur 17 tahun. Keeratan hubungan lemah menggambarkan remaja dengan umur 15 tahun, 16 tahun ataupun umur 17 tahun umumnya sering dalam mengonsumsi *fast food*.

Remaja SMA dengan jumlah uang saku lebih banyak rata-rata lebih sering mengonsumsi *fast food* daripada mereka dengan jumlah uang saku rata-rata. Keeratan hubungan lemah menggambarkan bahwa remaja dengan jumlah uang saku rata-rata dan rata-rata umumnya sering dalam mengonsumsi *fast food*.

Remaja yang pendapatan orang tua paling banyak Rp 2.000.000,- lebih sering mengonsumsi *fast food* daripada pendapatan orang tua antara Rp.853.000,- - Rp.2.000.000,-, ataupun remaja yang pendapatan orang tua kurang dari Rp. 853.000,. Keeratan hubungan lemah menggambarkan remaja yang pendapatan orang tua Rp.2.000.000,- ataupun Rp.853.000,- - Rp.2.000.000,- umumnya sering mengonsumsi *fast food*.

Remaja SMA yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler lebih dari 5 jam lebih sering mengonsumsi *fast food* daripada kegiatan selama 3 - 5 jam, dan kegiatan selama 3 - 5 jam lebih sering daripada kegiatan selama 3 jam. Keeratan hubungan lemah menggambarkan bahwa remaja dengan kegiatan 5 jam, 3 - 5 jam ataupun 3 jam umumnya sering dalam mengonsumsi *fast food*.

Remaja gemuk lebih lebih sering mengonsumsi *fast food* daripada yang tidak gemuk. Berbeda status kegemukan berbeda pula kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Keeratan hubungan lemah menggambarkan remaja gemuk ataupun tidak gemuk umumnya kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kategori sering.

### Saran

1. Disarankan pada Dinas Pendidikan Kota Balikpapan agar mengintegrasikan materi kesehatan khususnya pengetahuan gizi ke dalam kurikulum atau menambahkan muatan lokal tentang kesehatan dan gizi.
2. SMA Kartika V-1 Balikpapan:
  - a. Kiranya dapat melaksanakan kegiatan penyuluhan bekerja sama dengan Instansi Kesehatan di Kota Balikpapan seperti puskesmas dengan menghadirkan narasumber yang berasal dari instansi kesehatan tersebut.
  - b. Menggiatkan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah), dan melengkapinya dengan timbangan, *microtoise*, *food model* dan buku-buku gizi, melaksanakan PSG (Pemantauan Status Gizi) dengan cara memonitoring berat badan para remaja setiap bulannya.
  - c. Bekerja sama dengan orang tua siswa untuk dapat menyediakan makan siang di sekolah (*school lunch*) guna menjaga asupan yang kuat mengingat sebagian besar waktu dihabiskan di sekolah.
  - d. Menambahkan koleksi buku-buku di perpustakaan yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi.
  - e. Penyelenggara makanan di sekolah dapat lebih kreatif dalam menyediakan makanan dengan berbagai modifikasi sehingga menarik dan lebih bergizi dari pada *fast food*. Membuka kantin sekolah hingga sore hari atau pada saat kegiatan bimbingan belajar maupun kegiatan ekstrakurikuler selesai.
3. Masyarakat khususnya remaja yang berada di SMA Kartika V-1 Balikpapan agar lebih selektif dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi, pilihlah makanan yang mengandung zat gizi serta tidak merugikan kesehatan diri sendiri. Perbanyak membaca buku mengenai kesehatan terutama yang berhubungan dengan ilmu gizi. Untuk remaja putri yang ingin menurunkan

berat badan ikutilah program diet yang baik dan benar serta mengurangi konsumsi *fast food*. Gunakan uang saku sebaik mungkin, dengan cara ditabung. Bagi para orang tua remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan agar lebih memperhatikan pola makan anak remajanya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih dan penghargaan kami sampaikan kepada para responden, Kepala SMA Kartika V-1 Balikpapan beserta seluruh staf dan pihak-pihak lain yang telah membantu penelitian ini.

### KEPUSAKAAN

- Adriana, Deni (2007). *Anak Muda Dengan Semua Gaya Hidupnya*. (<http://www.percikan-iman.com>), diakses 5-11-2007
- Berg, Alan (1986). *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta : CV. Rajawali
- Farida, Nur (2005). *Pergeseran Budaya Makan Indonesia*. (<http://www.cyberwoman.cbn.net.id>), diakses 16-12-2007
- Fitri, Farida. (2003). *Hubungan Besar Uang Saku Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja SMUN 7 Surakarta*. (<http://www.journal.unair.ac.id>), diakses 16-9-2007
- Fuadiyati, Nur (2002). *Analisis Kegiatan Dan Perilaku Konsumen Fast Food Pada Remaja SMU Semarang*. (<http://www.journal.unair.ac.id>), diakses 19-1-2008
- Gsianturi (2002). *Pergeseran Konsep Sehat*. (<http://www.gizi.net>), diakses 1-10-2007
- Hadi H, Hurryati E, Basuki A, Madawati A dan Mahdiah (2004). *Obesitas Pada Remaja Sebagai Ancaman Kesehatan Serius Dekade Mendatang*. (<http://www.gizi.net>), diakses 12-12-2007
- Karyadi, E (1997). *Remaja Masa Kini Perlu Gizi*. Jakarta : Intisari Mediatama
- Khomsan, Ali (2003). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Sport
- Khomsan, Ali (1994). *Mengapa Anak Dan Remaja Rawan Gizi*. Jakarta : Intisari Mediatama
- Lemeshow S, et al., (1997). *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Cetakan ke-1. Diterjemahkan oleh Dibylo Pramono. Jakarta : Gajah Mada University Press
- Muniroh, Lailatul (2002). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri Di Daerah Perkotaan dan Pedesaan di Kabupaten Jombang*. (<http://www.journal.unair.ac.id>), diakses 16-9-2007
- Padmiari, IAE dan Hadi H (2003). *Konsumsi fast food Sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Medika
- Sampurno, Does (2006). *Generasi Penerus Bangsa Dalam Bahaya*. Perhatikan Jajanan Kami !. (<http://www.gizi.net>), diakses 8-12-2007
- Sayogo, Savitri (2006). *Gizi Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sediaoetama, Achmad D (2000). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta : Dian Rakyat
- Sintoso (1996). *Mewaspada Makanan Cepat Siap (Fast Food) dan Makanan Berwarna*. Majalah BIDI Th. XVIII, No. 19 : 6
- Wulandari, Tri (2006). *Kematangan Social Pada Anak Obesitas Di Sekolah Dasar Bromantakan Surakarta*. (<http://www.m3undip.org>), diakses 07-01-2008